0101

《是非要溫柔》

多情需講理

目　錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.03 ~ P.05	無	1.今天這個時代，社會上處處充滿緊張的氣息	1.1 為了追求個人名利、權勢、地位而緊張。 1.2 悲天憫人而緊張。 1.3 沒有原因的緊張，過馬路也怕被車子撞上。
		2.自以為是的愛	2.1 純粹的理性 2.1 純粹的感性
		3.理性、感性如何調和	3.1 試著將自己全身放鬆 3.2 方法 3.3 化干戈為玉帛

0101 多情需講理

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 03 ~ P. 05	無	1. 今天這個時代，社會上處處充滿緊張的氣息	1.1 為了追求個人名利、權勢、地位而緊張。 1.2 悲天憫人而緊張。 1.3 沒有原因的緊張，過馬路也怕被車子撞上。
		2. 自以為是的愛	2.1 純粹的理性 2.1 純粹的感性
		3. 理性、感性如何調和	3.1 目地 3.2 方法 3.3 化干戈為玉帛

1. 今天這個時代，社會上處處充滿緊張的氣息 – 主因是感性與理性不調而引起

1.1 為了追求個人名利、權勢、地位而緊張。

1.2 悲天憫人而緊張。

1.3 沒有原因的緊張，過馬路也怕被車子撞上。

2. 自以為是的愛

2.1 純粹的理性

2.1.1 為了自己、他人，為了社會、國家乃至世界全人類而擔憂。

2.1.2 時時處處講理，而又得理不饒人，當然會被人拒絕

2.2 純粹的感性

2.2.1 「杞人憂天」– 時時刻刻在沒事時，擔心著有事會發生。

2.2.2 「自以為是」 – 缺少同理心。

2.2.2.1 站在自以為是的觀點來愛人，可能會演變成佔有、控制。

3. 理性、感性如何調和

3.1 目地：

面對並去調合理性與感性的問題，然後可以超越理性與感性，進而運用理性與感性，才能夠替人類創造人間淨土。

3.2 方法：

3.2.1 察覺自己的情緒 – 情緒起來時，能夠清楚明白，這是感性急於抬頭的

讀懂一句 受用一世 法鼓山心靈環保讀書會

時刻，最容易與人起爭執。

3.2.2 練習放鬆 － 重要時刻嘗試將頭腦放鬆，神經放鬆，全身放鬆。

3.3 化干戈為玉帛 － 透過放鬆身心，調合理性與感性，世間才有溫馨和莊嚴。

討論題目

1. 今天這個社會為何處處充滿了緊張的氣息？請舉例說明？
2. 純粹理性使人被現實社會所拒絕，為什麼？
3. 純粹感性的人，不能夠同情別人，為什麼？
4. 為什麼站在自以為是的觀點來愛人，可能會演變成佔有、控制？
5. 為什麼要去調和理性與感性？
6. 要如何去調合理性與感性？